

Sarde alla Beccafico

Ingredienti:

1 Kg di sarde - olio extravergine - 10 cucchiaini di pangrattato - 100 gr di uva sultanina - 100 gr di pinoli - 1 cucchiaino di zucchero - sale e pepe q.b. - foglie di alloro - 1 ciuffo di prezzemolo - succo di limone (ancora meglio succo di arancia).

Procedimento:

pulire le sarde, diliscarle e privarle delle teste. Sciacquarle, asciugarle e aprirle a libro. Preparare la "muddica atturrata" (pangrattato abbrustolito): mettere in una padella il pangrattato, farlo dorare (facendo attenzione a non bruciarlo). In una scodella unire la "muddica atturrata" con l'uva sultanina e pinoli, lo zucchero, il sale e pepe ed il prezzemolo tritato finemente. Amalgamare bene questi ingredienti, quindi adagiare su ogni sarda un poco del ripieno appena ottenuto. Disporli allineati in una teglia oliata ed innaffiare con un filo d'olio e poco succo di limone o arancia. Mettere in forno caldo per circa venti minuti.

